

индивидуального аэробного/анаэробного порога. На основе эргоспирометрических обследований могут быть получены точные рекомендации по организации тренировок. Помимо расчета МПК для характеристики функциональной способности ССС к выполнению работы в аэробном режиме широко используется расчет числа метаболических единиц (МЕ). У здоровых нетренированных лиц число МЕ обычно составляет 10-12, у спортсменов может превышать 15-16. При выполнении физических нагрузок динамического характера в ответ на изменение сердечного выброса и сосудистого тонуса отмечается подъем артериального давления (при нагрузках в 150-200 Вт систолическое давление повышалось до 170-200 мм. рт. ст., в то время как диастолическое и среднее давление изменялись весьма незначительно). Перед началом активных занятий спортом человек должен точно знать свои возможности, чтобы «не переборщить» с тренировками и тем самым навредить своему здоровью.

**Выводы** Задача спорта в данном случае – противодействовать факторам риска, повысить работоспособность и выносливость, улучшить подвижность, силу и координацию, противодействовать снижению работоспособности. Не менее важной является необходимость тщательного клинического обследования спортсменов для выявления предпатологических состояний и патологических изменений сердца.

#### **Литература**

1. Ванюшин Ю. С., Хайруллин Р. Р. Физическая работоспособность спортсменов с различными типами адаптации кардиореспираторной системы // Физиология человека. 2008. – Т. 34, № 6. С. 131 –133.
2. Деревоедов А. А. Профессиональные заболевания в спорте высших достижений // Лечебная физкультура и массаж. 2008. – № 8. С. 3 – 6.
3. Калькова О.А. Основные направления социальной адаптации спортсменов высокой квалификации после завершения спортивной карьеры // Спортивный психолог. 2008. – №1 (13). – С. 19.
4. Davey P., Bateman J. Heart rate and catecholamine contribution to QT interval shortening on exercise. Clin Cardiol 1999 Aug; 22(8): 513-8.

## **ПОВЫШЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА И ОБЩЕСТВА В УСЛОВИЯХ НАШЕСТВИЯ ТОТАЛИТАРНЫХ СЕКТ В УКРАИНЕ**

**А. В. БЕСПАЛОВА**, канд. техн. наук, доцент, *зав. кафедры организации строительства и охраны труда*

**О. П. ДАШКОВСКАЯ**, канд. техн. наук, доцент

**А. И. КНЫШ**, канд. техн. наук, доцент

**В. П. РОМАНЮК**, канд. техн. наук, доцент

*Одесская государственная академия строительства и архитектуры,  
г. Одесса,*

Ломка системы мировоззрения, социальная нестабильность и незащищенность, отсутствие объединяющей духовной цели, усиление роли

массовой культуры и развитие технологий манипуляции сознанием создало почву для нашествия тоталитарных сект в Украину.

Прежние формы общества в известной мере защищали отдельного человека от прямого психологического насилия извне. Сегодня же государство регистрирует практически все религиозные организации и секты. В Украине абсолютно официально действуют тоталитарные секты, осуществляющие психологическое насилие и духовное порабощение людей.

Секта (от лат. Sekta – учение, школа, направление), словосочетание «тоталитарная секта» и близкое «тоталитарный культ» применяется для классификации новых групп и организаций самого разного толка (неокультов). Большинство из них используют религиозное прикрытие, но есть политические, коммерческие, псевдотерапевтические, восточные медитационные и даже группы по избавлению от алкоголя, наркотиков, СПИДа. При воздействии на психику человека, путем властного навязывания сектой своих чётко определённых стереотипов - идей, психологическая защита личности может быть сломана. Человек теряет способность адекватно, системно и последовательно анализировать, мыслить, в результате чего происходит стереотипное узкое, ограниченное, ущербное восприятие окружающего мира. Не зная элементарных признаков секты, попадая в её сети, человек не способен распознать и куда он попал и её влияние.

Основной целью лидера секты является создание управляемого коллектива, сообщества, а не отдельного подчинённого существа. В качестве такого коллектива может выступать какая-нибудь общественная формация: партия или антиобщественная группа, безоговорочно подчинённая своим кумирам-вождям-наставникам. Для достижения поставленной цели во всех сектах используется удивительно схожая методика: зомбирование, ложь, лицемерие, подмена ценностей, двойные стандарты, когда неправда преподносится правдой, а правда называется - неправдой, ложью.

Преступный характер тоталитарных сект, в своей основной, скрытой части, хорошо замаскирован и прорывается наружу лишь такими страшными последствиями, как массовой гибелью, сожжением, самоубийствами людей, газовыми атаками, производством террористов-смертников, а также формированием целых армий террористов, готовых, во благо своих лидеров, на любые злодеяния против человечности. Современные тоталитарные секты (деструктивные культы) способны создавать своего рода психологические концлагеря для душ завербованных в их ряды приверженцев. Исключительной опасностью для людей является то, что радикальное изменение личности для жертвы происходит почти незаметно.

Секты оказывают крайне деструктивное воздействие на духовный мир, психическое здоровье на индивидуальном, микросоциальном и макросоциальном уровнях функционирования общества. В эти секты и трагические события вовлечены, как люди преклонного возраста, так и молодежь, студенты и даже дети. В связи с попыткой массового вовлечения граждан Украины в тоталитарные секты мошенниками и насильниками в

психологічній сфері, усунення духовного насильства може стати вирішальним для мінімізації всіх інших форм насильства.

Задача преподавательського складу і особливо преподавателей дисципліни «Безпека життєдіяльності» зробити все можливе для того, щоб огородити інтереси особи, сім'ї, суспільства і держави від шкідливого впливу тоталітарного сектантства.

Протидія сект повинна проводитися відкрито з освітленням підлимих цілей протиправної діяльності лідерів сект, в які б вони рядилися. Для цього необхідно: доводити до студентів реальну інформацію про діяльність тоталітарних сект за допомогою всіх існуючих в розпорядженні ВУЗу засобів масової інформації; знайомити студентів з методами захисту від зомбування; розміщувати роз'яснювальні матеріали в друкованих виданнях, на сайтах навчального закладу, інтернет – форумах і т.п.; шукати форми безпосереднього спілкування на основі будь-яких інтересів і форм діяльності, організації міжособистісних відносин в конкретних групах студентів. Особливу увагу звертати на студентів, які необосновано змінили світогляд на повністю протилежний (один з ознак сектантства).

Психологічної безпеки, як студентів, так і співробітників навчальних закладів повинна забезпечуватися неперервно на кожному етапі освітнього процесу, в кожній аудиторії, на кожному робочому місці, на території відпочинку, і т. д.

#### **Література**

1. В. П. Петров, С. В. Петров. Інформаційна безпека людини і суспільства. - М.: Вид-во «Енас», 2007.
2. Грачев Г. В., Мельник І. К. Манипулювання особою. – М.: Вид-во «Ексмо», 2003.

### **ДЕЯКІ ПИТАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛЮДИНИ**

*В. В. ВАЩУК, канд. техн. наук, асистент кафедри безпеки життєдіяльності*

*М. Є. ДЕМЧИНА, канд. хім. наук, асистент кафедри безпеки життєдіяльності*

*З. М. ЯРЕМКО, д-р хім. наук, проф., завідувач кафедри безпеки життєдіяльності*

*Львівський національний університет ім. І. Франка, м. Львів*

Швидке використання новітніх засобів телекомунікації, зокрема Інтернету як потужного глобального інформаційного ресурсу, приваблює широкі верстви населення незалежно від віку, освіти та соціального статусу.

У теперішній час Інтернет є невід'ємною частиною нашого життя, без